



ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MAHASISWA
PENJASKESREK FKIP UNIVERSITAS SYIAH KUALA

ABSTRACT

ABSTRAK

Ruanda, Hasmi. 2019. Hubungan Kecepatan Lari dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Univeritas Syiah Kuala 2019. Skripsi, Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala. Pembimbing:

(1) Dr. Razali, M.Pd., (2) Drs. Nuzuli, M.S.

Kata kunci: kecepatan lari, keseimbangan, kemampuan lompat jauh
Lompat jauh merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan melompat, melayang, dan mendarat untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Kecepatan lari dan keseimbangan sangat diperlukan dalam lompat jauh, karena orang yang memiliki kecepatan lari dan keseimbangan badan saat bergerak, biasanya akan mendapatkan lompatan yang jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Univeritas Syiah Kuala.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah angkatan 2016 yang berjumlah 102 orang. Pengambilan sampel 20% (20 orang) memakai teknik simple random sampling atau mengambil secara acak dengan menggunakan pemilihan pencabutan undian. Pengumpulan data dilakukan dengan: (1) mengukur kecepatan lari dengan tes lari sprint 50 meter, (2) mengukur keseimbangan dengan menggunakan tes dynamic balance, dan (3) mengukur lompat jauh dengan menggunakan tes lompat jauh. Analisis data penelitian ini menggunakan statistik yaitu perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, koefisien korelasi dan uji signifikansi.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh mahasiswa Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Syiah Kuala sebesar ($r = 0,890$), kecepatan lari memberikan kontribusi sebesar (79,21%) terhadap kemampuan lompat jauh, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh mahasiswa Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Syiah Kuala sebesar ($r = 0,688$), keseimbangan memberikan kontribusi sebesar (47,33%) terhadap kemampuan lompat jauh, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan lari dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh sebesar ($R = 0,904$), kecepatan lari dan keseimbangan memberikan kontribusi sebesar (81,72%) terhadap kemampuan lompat jauh. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Syiah Kuala Angkatan 2016.